37. SOBRE EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD

(1963)

En el presente trabajo me propongo investigar el origen del sentimiento de soledad. Por sentimiento de soledad no me refiero a la situación objetiva de verse privado de compañía externa, sino a la sensación intensa de soledad, a la sensación de estar solo sean cuales fueren las circunstancias externas, de sentirse solo incluso cuando se está rodeado de amigos o se recibe afecto. Este estado de soledad interna, como intento demostrar, es producto del anhelo omnipresente de un inalcanzable estado interno perfecto. Este tipo de soledad, que todos experimentamos en cierta medida, proviene de ansiedades paranoides y depresivas, las cuales son derivados de las ansiedades psicóticas del bebé. Tales ansiedades existen, en algún grado, en todo individuo, pero son excesivamente intensas en el individuo enfermo; por consiguiente, la soledad forma parte también de la enfermedad, tanto de índole esquizofrénica como depresiva.

Para poder comprender cómo aparece el sentimiento de soledad, debemos -lo mismo que en el caso de otras actitudes y emociones- retroceder hasta la temprana infancia y rastrear la influencia de dicho período en las etapas posteriores de la vida. Como ya he explicado en muchas ocasiones, el yo existe y actúa desde el momento del nacimiento. Al principio acusa una considerable falta de cohesión y está dominado por mecanismos de escisión. El peligro de ser destruido por el instinto de muerte dirigido contra el si-mismo contribuye a la disociación de los impulsos en buenos y malos y, en virtud de la proyección de dichos impulsos en el objeto primario, también se disocia a éste en uno bueno y otro malo. En consecuencia, en las etapas más tempranas la parte buena del yo y el objeto bueno están, en cierta medida, protegidos, ya que se evita que la agresión se dirija contra ellos. Estos son los procesos específicos de escisión que, como he señalado, constituyen la base de una seguridad relativa en el bebé muy pequeño, hasta donde es factible lograr seguridad en dicho período; mientras que otros procesos de escisión, como los que conducen a la fragmentación, son nocivos para el yo y su fortaleza.

Juntamente con la apremiante necesidad de disociar, existe desde el comienzo de la vida una tendencia a la integración, la cual va creciendo a

medida que el yo se desarrolla. Este proceso de integración está basado en la introyección del objeto bueno, que inicialmente es un objeto parcial: el pecho de la madre, si bien otros aspectos de ésta también entran a formar parte de la relación más temprana. Si el objeto bueno se establece con relativa firmeza, se convierte en el núcleo central del yo en desarrollo.

Una relación temprana satisfactoria con la madre (la cual no es forzoso que esté basada en la lactancia natural, puesto que el biberón puede también representar simbólicamente al pecho), implica un estrecho contacto entre el inconsciente de la madre y el del niño; esto constituye el principio fundamental de la más plena experiencia de ser comprendido y está esencialmente vinculado a la etapa preverbal. Por gratificador que sea, en el curso de la vida futura, comunicar los propios pensamientos y sentimientos a alguien con quien se congenia, subsiste el anhelo insatisfecho de una comprensión sin palabras, en última instancia, de algo similar a la primitiva relación que se tenía con la madre. Dicho anhelo contribuye al sentimiento de soledad y deriva de la vivencia depresiva de haber sufrido una pérdida irreparable.

Incluso en el mejor de los casos, la relación placentera con la madre y con el pecho de ésta siempre se verá perturbada, ya que inevitablemente surgirá la ansiedad persecutoria. La ansiedad persecutoria está en pleno apogeo durante los tres primeros meses de vida, o sea, el período de la posición esquizo-paranoide; aparece desde el comienzo de la vida como resultado del conflicto entre los instintos de vida y de muerte, al que se suma también la experiencia del nacimiento. Toda vez que surgen violentos impulsos destructivos, la madre y el pecho de ésta se viven en virtud de la proyección como persecutorios, y por lo tanto el bebé experimenta inevitablemente cierta inseguridad, siendo esta inseguridad paranoide una de las causas esenciales de la soledad.

Cuando se alcanza la posición depresiva -por lo común al promediar la primera mitad del primer año de vida-, el yo se encuentra ya más integrado, lo cual se manifiesta en una mayor sensación de totalidad, con lo que el bebé está en mejores condiciones para relacionarse con la madre, y más adelante con otra gente, como una persona total. De este modo la ansiedad paranoide, como elemento constitutivo de la soledad, va siendo reemplazada cada vez más por la ansiedad depresiva. Pero el verdadero proceso de integración acarrea a su vez nuevos problemas, y me propongo analizar aquí algunos de ellos y su relación con la soledad.

Uno de los factores que estimulan la integración es que los procesos de escisión, por cuyo intermedio el yo temprano intenta contrarrestar la inseguridad, tienen una eficacia sólo transitoria, lo cual impulsa al yo a tratar de contemporizar con los impulsos destructivos. Esta tendencia contribuye

a la necesidad de integración ya que, de poder alcanzarla, la integración tendría el efecto de mitigar el odio por medio del amor, reduciendo así la violencia de los impulsos destructivos. El yo sentiría entonces una mayor seguridad, no sólo con respecto a su propia supervivencia, sino también a la de su objeto bueno. Esta es una de las razones por las que la falta de integración resulta tan extremadamente penosa.

Sin embargo, cuesta mucho aceptar la integración. La unión de los impulsos destructivos y amorosos, y de los aspectos buenos y malos del objeto, despierta el temor de que los sentimientos destructivos puedan sofocar los sentimientos amorosos y amenazar al objeto bueno. Así, existe un conflicto entre la búsqueda de la integración como protección contra los impulsos destructivos, y el miedo a la integración por la posibilidad de que los impulsos destructivos amenacen al objeto bueno y a las partes buenas del sí-mismo. He escuchado a algunos pacientes expresar lo doloroso de la integración en términos de sentirse solos y abandonados, de encontrarse absolutamente a solas frente a lo que para ellos era una parte mala del sí-mismo. Y el proceso se vuelve doblemente penoso cuando un superyó cruel ha causado una muy fuerte represión de los impulsos destructivos y pretende mantenerla.

La integración se realiza sólo en forma muy gradual, y es factible que la seguridad que proporciona se vea perturbada en momentos de fuerte presión interna y externa; y esto conserva su validez durante toda la vida. Nunca se llega a una integridad total y permanente, ya que siempre persiste cierta polaridad entre los instintos de vida y de muerte, la cual sigue siendo la causa más profunda de conflicto. Puesto que nunca se logra una integración total, tampoco es posible comprender y aceptar plenamente las propias emociones, fantasías y ansiedades, y esto subsiste como un factor importante en la soledad. El anhelo de comprenderse a sí mismo se encuentra también ligado a la necesidad de ser comprendido por el objeto bueno internalizado. Encontramos una expresión de tal anhelo en la fantasía universal de tener un hermano gemelo, fantasía sobre la que Bion llamó la atención en un trabajo inédito. Según la hipótesis de Bion, esta figura gemela representa a las partes no comprendidas y escindidas y apartadas que el individuo anhela recuperar, con la esperanza de alcanzar totalidad y una comprensión plena; ocasionalmente, dichas partes se viven como partes ideales. En otros casos, el hermano gemelo representa también un objeto interno totalmente confiable, de hecho, idealizado.

Existe además otra relación entre la soledad y el problema de la integración, que es importante considerar en este momento: generalmente se supone que la soledad puede nacer de la convicción de que no se pertenece a ninguna persona o grupo; esta convicción tiene, en realidad, un significado

mucho más profundo. Por mucho que progrese la integración, ésta no logra eliminar la sensación de que no se dispone de ciertos componentes del sí-mismo porque están escindidos y apartados y es imposible recuperarlos. Como veremos más adelante en forma más detallada, algunas de estas partes escindidas y apartadas han sido proyectadas en otras personas, lo cual contribuye a crear la sensación de que no se está en posesión total del propio sí-mismo, que uno no se pertenece por completo a sí mismo ni, por lo tanto, tampoco a nadie más. Además, se tiene la vivencia de que también las partes ausentes se sienten solas.

Ya he señalado que ni siquiera las personas sanas logran superar por completo las ansiedades paranoides y depresivas, las cuales constituyen la base de cierto grado de soledad. Existen considerables diferencias individuales en la manera como se experimenta la soledad. Cuando la ansiedad persecutoria es relativamente intensa, aunque siempre dentro de los límites de la normalidad, es probable que la relación con el objeto bueno interno se vea perturbada, y se lesione la confianza en la parte buena del sí-mismo. En consecuencia, existe una mayor proyección de sentimientos y suspicacias paranoides en los demás, con el consiguiente sentimiento de soledad.

En la verdadera esquizofrenia estos factores están necesariamente presentes, pero en forma muy exacerbada; la falta de integración que, hasta el momento, hemos estado examinando en el campo de la normalidad, aparece ahora en su forma patológica. Indudablemente, todas las, características de la posición esquizo-paranoide aparecen aquí en grado superlativo.

Antes de entrar a ocuparnos de la soledad en el esquizofrénico es importante considerar con mayores detalles algunos de los procesos de la posición esquizo-paranoide, en particular la escisión y la identificación proyectiva. La identificación proyectiva está basada en la escisión del yo y en la proyección de partes del si-mismo en otras personas, primariamente la madre y el pecho de ésta, y deriva de los impulsos orales, anales y uretrales del individuo. En ese mecanismo algunas partes del sí-mismo se expelen omnipotentemente por medio de las sustancias corporales y se proyectan dentro de la madre a fin de controlarla y tomar posesión de ella. De este modo, no se vive a la madre como un individuo separado sino como un aspecto del sí-mismo. Si estos excrementos son expelidos con odio, entonces se vive a la madre como peligrosa y hostil. Pero lo que se escinde y aparta, y se proyecta, no son sólo las partes malas del sí-mismo sino también las buenas. Por lo común, como ya hemos visto, a medida que el yo se desarrolla la escisión y la proyección disminuyen y el yo alcanza una mayor integración. Con todo, si el yo es muy débil -lo cual constituye, a mi

juicio, un rasgo congénito- y si han existido problemas en el nacimiento y a comienzos de la vida, entonces la capacidad de integrar -de juntar las partes escindidas y apartadas del yo- será también débil, existiendo además una mayor tendencia a disociar a fin de evitar la ansiedad que despiertan los impulsos destructivos dirigidos contra el sí-mismo y el mundo externo. Esta incapacidad para tolerar las ansiedades encierra, en consecuencia, una importancia trascendental, ya que no sólo incrementa la necesidad de escindir excesivamente al yo y al objeto, lo cual puede llevar a un estado de fragmentación sino que impide también la elaboración de las ansiedades tempranas.

En el esquizofrénico observamos el efecto de estos procesos no resueltos: él tiene la vivencia de que está irremediablemente reducido a fragmentos, y de que nunca estará en posesión de su sí-mismo. El hecho de encontrarse tan fragmentado le impide internalizar suficientemente a su objeto primario (la madre) como objeto bueno y, por ende, contar con el fundamento necesario para lograr estabilidad; no puede confiar en un objeto bueno interno ni externo, como tampoco puede confiar en su propio si-mismo. Este factor está vinculado a la soledad, ya que intensifica la vivencia del esquizofrénico de que se ha quedado solo, por así decirlo, con su infortunio. Esta sensación de verse rodeado de un mundo hostil, característica del aspecto paranoide de la esquizofrenia, no sólo incrementa todas las ansiedades del individuo, sino que tiene también un efecto trascendental sobre su sentimiento de soledad.

Otro factor que concurre a la soledad del esquizofrénico es la confusión, producto de una serie de factores, en particular de la fragmentación del yo y del uso excesivo de la identificación proyectiva, de modo que el individuo se siente constantemente no sólo reducido a fragmentos sino también confundido con las demás personas. Así, le resulta imposible hacer una discriminación entre las partes buenas del sí-mismo y las malas, entre el objeto bueno y el malo, y entre la realidad externa y la interna. De este modo, el esquizofrénico no puede comprenderse a si mismo ni confiar en sí mismo. Estos factores, sumados a su desconfianza paranoide con respecto a los demás, engendran en él un estado de retraimiento que destruye su capacidad de establecer relaciones objetales y de obtener de ellas la reaseguración y el placer que, al fortalecer su yo, podrían contrarrestar su soledad. El anhela establecer relaciones con la gente, pero le resulta imposible hacerlo.

Es importante no subestimar el dolor y el sufrimiento del esquizofrénico, si bien no resulta demasiado fácil detectarlos debido al constante uso defensivo que aquél hace del retraimiento y la dispersión de sus emociones. Sin embargo, tanto yo como algunos de mis colegas, de los

que sólo mencionaré al doctor Davidson, el doctor Rosenfeld y la doctora Hanna Segal, que hemos tratado a esquizofrénicos y lo estamos haciendo en la actualidad, conservamos aún cierto optimismo con respecto a los resultados de la terapia. Este optimismo se funda en el hecho de que, incluso en personas tan enfermas como éstas, existe una tendencia a la integración y también cierta relación, por rudimentaria que sea, con el objeto bueno y el sí-mismo bueno.

Quisiera ocuparme ahora de la soledad característica del predominio de la ansiedad depresiva, en primer lugar dentro del campo de la normalidad. Frecuentemente he señalado que la vida emocional temprana se caracteriza por experiencias recurrentes de pérdida y recuperación. Cada vez que la madre está ausente, el bebé puede tener la vivencia de haberla perdido, ya sea porque está dañada o porque ella se ha convertido en un perseguidor. La sensación de haberla perdido equivale al temor de que haya muerto. En virtud de la introyección, la muerte de la madre externa significa también la muerte del objeto bueno interno, lo cual intensifica el temor que le despierta al bebé la idea de su propia muerte. Si bien estas ansiedades y emociones son más intensas durante el período de la posición depresiva, no es menos cierto que, a lo largo de toda la vida, el miedo a la muerte desempeña un papel importante en la soledad.

Ya he sugerido que el dolor que acompaña a los procesos de integración también contribuye a la soledad, por cuanto significa enfrentarse a los propios impulsos destructivos y a las partes odiadas del sí-mismo, que a veces parecen incontrolables y constituyen, por ende, una amenaza para el objeto bueno. Con la integración y un creciente sentido de realidad, la omnipotencia forzosamente disminuye, lo cual a su vez se suma a lo penoso de la integración, ya que entraña una menor capacidad de esperanza. Si bien existen otras fuentes de esperanza, que nacen de la fortaleza del yo y de la confianza en uno mismo y en los demás, siempre existirá en la esperanza un elemento de omnipotencia.

La integración también significa perder parte de la idealización -tanto con respecto al objeto como a una parte del sí-mismo- que siempre caracterizó a la relación con el objeto bueno. El hecho de tomar conciencia de que el objeto bueno jamás podrá aproximarse siquiera a la perfección que se espera del objeto ideal produce la desidealización; y resulta incluso más doloroso percatarse de que no existe ninguna parte verdaderamente ideal del si-mismo. En mi experiencia, jamás se renuncia por completo a la necesidad de idealizar, si bien, en el curso del desarrollo normal, el hecho de enfrentarse a la realidad interna y externa tiende a debilitar dicha necesidad. Como lo expresara un paciente, al tiempo que admitía todo el alivio obtenido gracias a algunos progresos en la integración: "el encanto se

ha perdido". El análisis reveló que el encanto que había desaparecido era la idealización del sí-mismo y del objeto, y esta pérdida provocó sentimientos de soledad.

Algunos de estos factores tienen una mayor participación en los procesos mentales característicos de la enfermedad maníaco-depresiva. El paciente maníaco-depresivo ha dado ya algunos pasos hacia la posición depresiva, esto es, percibe al objeto más como un todo, y sus sentimientos de culpa, si bien ligados aún a mecanismos paranoides, son más intensos y menos fugaces. Por consiguiente experimenta, en mayor medida que el esquizofrénico, el anhelo de tener dentro de sí al objeto bueno a fin de protegerlo y ponerlo a salvo. Pero se siente incapaz de hacerlo puesto que, al mismo tiempo, no ha elaborado suficientemente la posición depresiva, de modo que su capacidad de reparar, de sintetizar al objeto bueno y alcanzar la integración del yo, no se han desarrollado lo suficiente. En la medida en que en su relación con el objeto bueno existe todavía una cantidad considerable de odio y, por consiguiente, de miedo, no está lo bastante capacitado para repararlo, y por lo tanto su relación con dicho objeto no le proporciona alivio sino tan sólo la sensación de ser odiado y no querido, y él siente que su objeto bueno está constantemente expuesto a la amenaza de sus propios impulsos destructivos. El anhelo de poder superar todas estas dificultades respecto del objeto bueno forma parte del sentimiento de soledad. En casos extremos esto se expresa en la tendencia al suicidio.

En las relaciones externas operan procesos similares. El maníaco-depresivo logra sólo ocasionalmente, y en forma muy transitoria, obtener alivio de la relación con una persona sincera, puesto que, como le proyecta casi enseguida su propio odio, resentimiento, envidia y miedo, se encuentra constantemente lleno de desconfianza. En otras palabras, sus ansiedades paranoides siguen siendo muy intensas. Por consiguiente, el sentimiento de soledad del maníaco-depresivo se centra más en su incapacidad para mantener un contacto interno y externo duradero con un objeto bueno, y no tanto en el hecho de estar reducido a fragmentos.

Examinaré a continuación algunas dificultades adicionales de los conflictos entre los elementos masculinos y femeninos en ambos sexos. Sabemos que existe en la bisexualidad un factor biológico, pero lo que me interesa aquí es el aspecto psicológico. En las mujeres existe sin excepción el deseo de ser hombres, el cual se expresa tal vez con máxima claridad en términos de envidia del pene; análogamente, encontramos entre los hombres la posición femenina, el anhelo de poseer pechos y de poder concebir hijos. Estos deseos están ligados a una identificación con ambos progenitores y están acompañados de sentimientos de competencia y de envidia, como también de admiración por las codiciadas posesiones. La intensidad y la

calidad de dichas identificaciones varia según prevalezca la admiración o la envidia. En el niño pequeño parte del deseo de integración se manifiesta en la tendencia a integrar estos diferentes aspectos de la personalidad. Además, el superyó impone la conflictual exigencia de identificación con ambos progenitores, apremiado por la necesidad de reparar a causa de tempranos deseos de despojarlos a ambos, y expresando así el deseo de mantenerlos vivos internamente. Si el elemento de culpa predomina, ello dificultará la integración de estas identificaciones. Si, en cambio, dichas identificaciones se realizan de manera satisfactoria, se convierten en una fuente de enriquecimiento y en punto de partida para el desarrollo de una serie de talentos y capacidades.

A fin de ilustrar las dificultades de este aspecto particular de la integración y su relación con la soledad, citaré el sueño de un paciente. Una niñita está jugando con una leona y sostiene con su mano un aro por el que aquélla debe saltar; pero del otro lado del aro se abre un precipicio. La leona obedece y encuentra la muerte. Simultáneamente, un niño mata a una serpiente. Como ya había surgido anteriormente material similar, el paciente mismo reconoció que la niña representaba su parte femenina y el niño su parte masculina. En la situación transferencial la leona presentó muchos puntos de contacto conmigo, de los que sólo daré un ejemplo: en el sueño la niña tenía un gato, y esto condujo a asociaciones acerca de mi propio gato, el cual con frecuencia había aparecido como imagen mía. Al paciente le fue muy penoso admitir que, en razón de que estaba en competencia con mi feminidad, su propósito era destruirme y, en el pasado, destruir a su madre. Este reconocimiento de que una parte de su ser quería matar a la amada leona -la analista-, con lo cual quedaría privado de su objeto bueno, despertó en él sentimientos no sólo de congoja y de culpa, sino también de soledad en la transferencia. Le resultó igualmente mortificante admitir que la rivalidad con su padre lo había impulsado a destruir la potencia y el pene paternos, representados por la serpiente.

Este material nos llevó a una labor analítica muy penosa relacionada con la integración. El sueño de la leona que acabo de relatar había sido precedido por otro en el que la mujer se suicidaba arrojándose al vacío desde un edificio muy alto y, a diferencia de su actitud habitual, el paciente no experimentó ningún tipo de horror. El análisis, que por esa época se centraba en sus dificultades con respecto a la posición femenina, la cual estaba entonces en todo su apogeo, reveló que la mujer representaba su parte femenina, y que él realmente deseaba verla destruida. La vivencia del paciente era que dicha parte femenina no sólo perjudicaría su relación con las mujeres, sino que además lesionaría su masculinidad y todas las tendencias constructivas inherentes a ella, incluyendo la tendencia a reparar

a la madre, lo cual se puso de manifiesto en relación con mi persona. Esta propensión a colocar toda su envidia y competencia en su parte femenina era, según se comprobó, una forma de disociar y, simultáneamente, parecía obnubilar la enorme admiración y estima que le merecía la feminidad. Además, era obvio que mientras consideraba que la agresión masculina era comparativamente franca y por lo tanto más sincera, atribuía al lado femenino toda la envidia y la falacia y, como detestaba cualquier tipo de doblez y de mala fe, ello contribuía a sus dificultades en la integración.

El análisis de estas actitudes, retrocediendo hasta llegar a sus más tempranos sentimientos de envidia contra la madre, coadyuvó a una mejor integración de las partes femenina y masculina de su personalidad y a la disminución de la envidia, tanto en el rol masculino como en el femenino. Esto hizo que mejoraran sus relaciones con los demás, ayudándolo así a combatir el sentimiento de soledad.

A continuación presentaré otro ejemplo, tomado del análisis de un paciente, un hombre que no estaba enfermo ni se sentía desdichado y que tenía éxito en su trabajo y en sus relaciones. Tenía conciencia de que en su infancia siempre se había sentido muy solo, y que ese sentimiento de soledad nunca había desaparecido totalmente. El amor a la naturaleza había constituido una característica importante de las sublimaciones de este paciente. Ya desde muy pequeño, el hecho de estar al aire libre lo ponía siempre alegre y contento. En una sesión me manifestó cuánto había disfrutado de un paseo por entre las colinas, y la repugnancia que sintió al llegar a la ciudad. Le interpreté, como ya lo había hecho anteriormente, que la naturaleza representaba para él no solo la belleza sino también la bondad, de hecho, el objeto bueno que había incorporado dentro suyo. Después de una pausa me replicó que creía que yo estaba en lo cierto, pero que la naturaleza no era únicamente bondad, ya que siempre existe en ella una considerable dosis de agresión. Del mismo modo -añadió- su propia relación con la naturaleza no era tampoco enteramente buena, y en prueba de ello me refirió que cuando era niño solía robar nidos, pese a que su mayor aspiración siempre fue cultivar algo. Y añadió que, al amar a la naturaleza, en realidad había "incorporado un objeto integrado".

Para poder comprender cómo había logrado el paciente superar su soledad en relación con el campo, mientras que seguía experimentándola con respecto a la ciudad, será preciso que examinemos detenidamente algunas de sus asociaciones relativas a su niñez y a la naturaleza. Me dijo que se suponía que había sido un bebé feliz, bien alimentado por su madre, cosa que se vio corroborada -sobre todo en la situación transferencial- por abundante material. Muy pronto se había percatado de su inquietud con respecto a la salud de su madre, como también del resentimiento que le

provocaba la actitud más bien disciplinaria de aquélla. A pesar de esto, su relación con la madre fue feliz en muchos sentidos y él siguió profesándole afecto; pero dentro de su casa se sentía como aprisionado, y tenía conciencia de que experimentaba un perentorio anhelo de estar al aire libre. Parecía haber desarrollado una precoz admiración por las bellezas de la naturaleza, y tan pronto como obtuvo mayor libertad para estar al aire libre esto se transformó en su mayor pasión. Me relató cómo, junto con unos amigos, solía emplear su tiempo libre vagando por los bosques y praderas. Me confesó alguna que otra agresión relacionada con la naturaleza, como por ejemplo haber robado nidos y estropeado cercas; pero al mismo tiempo abrigaba el convencimiento de que tales destrozos no serian duraderos, ya que la naturaleza siempre se restauraba a sí misma. Juzgaba que la naturaleza era opulenta e invulnerable, actitud que contrastaba extraordinariamente con la que exhibía hacia su madre. La relación con la naturaleza parecía estar relativamente exenta de culpa, en tanto que la relación con su madre -de cuya fragilidad se sentía responsable por motivos inconscientes- exhibía una considerable dosis de culpa.

Este material me permitió llegar a la conclusión de que, en alguna medida, él había introyectado a la madre como objeto bueno y había alcanzado cierto grado de síntesis entre los sentimientos amorosos y los sentimientos hostiles que experimentaba hacia ella. También logró un nivel de integración bastante aceptable, pero éste se vio afectado por una ansiedad persecutoria y depresiva relacionada con sus padres. Su relación con el padre había sido muy importante para su desarrollo, pero no pertenece al material concreto que estamos examinando aquí.

Me he referido a la necesidad obsesiva que experimentaba este paciente de estar al aire libre, necesidad que estaba vinculada a su claustrofobia. Como ya he explicado en otra ocasión, la claustrofobia tiene dos grandes fuentes de origen: la identificación proyectiva con la madre, que provoca el temor de quedar aprisionado dentro de ella; y la reintroyección, cuyo corolario es la sensación de que, dentro de sí mismo, está aprisionado por los objetos internos vengativos. En lo que respecta a este paciente yo diría que su huida hacia la naturaleza era una defensa contra estas dos situaciones de ansiedad. En cierto sentido, su amor por la naturaleza estaba escindido y apartado de la relación con su madre, siendo la desidealización de esta última lo que lo llevó a transferir su idealización a la naturaleza. En todo lo concerniente a su casa y a su madre, él se sentía tremendamente solo, y este sentimiento de soledad era el causante de su fuerte aversión a la ciudad. La libertad y la felicidad que encontraba en la naturaleza no constituían tan sólo una fuente de placer, fruto de un profundo sentido de la belleza y vinculada a la sensibilidad artística, sino

PSIKOLIBRO

también un medio de contrarrestar la soledad esencial que nunca lo había abandonado por completo.

En otra ocasión el paciente relató, con bastante culpa, que durante un viaje al campo había atrapado un ratón campestre, colocándolo luego dentro de una caja en el baúl del automóvil para llevárselo de regalo a su hijo menor, a quien sin duda le encantaría tenerlo como mascota. El paciente se olvidó completamente del ratón, y no fue sino al día siguiente que recordó su existencia. Todos los intentos de encontrarlo fueron infructuosos, ya que el ratón había roído la caja, eligiendo como escondite el rincón más apartado del baúl del coche, lugar donde estaba fuera de todo alcance. Finalmente, luego de haber realizado denodados esfuerzos para atraparlo, el paciente comprobó que el ratón había muerto. La culpa que experimentó por haberse olvidado del ratón campestre, ocasionándole la muerte, lo llevó, en el curso de las siguientes sesiones, a asociaciones con personas fallecidas, de cuya muerte él se sentía en alguna medida responsable, si bien no por motivos racionales.

En las sesiones posteriores surgieron innumerables asociaciones con el ratón campestre, el cual parecía desempeñar una serie de roles diferentes: representaba una parte escindida y apartada del paciente, solitaria y deprivada. Mediante la identificación con su hijo se sentía, además, privado de un compañero potencial. Varias asociaciones revelaron que, durante toda su infancia, el paciente había anhelado vehementemente tener un compañero de juegos de su misma edad; anhelo que trascendía la necesidad concreta de compañía externa y era fruto de la sensación de no poder recuperar las partes escindidas y apartadas del si-mismo. El ratón campestre también representaba su objeto bueno, que él había encerrado en su interior -simbolizado por el automóvil- y acerca del cual se sentía culpable, y temía también que pudiera volverse retaliatorio. Otra de sus asociaciones, relacionada con la negligencia, fue que el ratón campestre representaba además la imagen de una mujer abandonada. Esta asociación surgió después de un período de vacaciones; significaba que no sólo él había sido abandonado por la analista, sino que también ella se había sentido sola y abandonada. El material mismo puso en evidencia la vinculación que existía con sentimientos similares hacia su madre, así como la conclusión de que él llevaba dentro de sí un objeto muerto o solitario, lo cual incrementaba su soledad.

El material proporcionado por este paciente fundamenta mi teoría de que existe una relación entre la soledad y la incapacidad de integrar suficientemente tanto al objeto bueno como a partes del sí-mismo, a las que se vive como inaccesibles.

Entraré ahora a examinar más a fondo todos aquellos factores que normalmente mitigan la soledad. La internalización relativamente firme del pecho bueno es característica de cierta fortaleza innata del yo. Un yo fuerte tiene menores posibilidades de fragmentarse y, por consiguiente, cuenta con una mayor capacidad para alcanzar cierto grado de integración y una buena relación temprana con el objeto primario. Además, la internalización exitosa del objeto bueno constituye la base de la identificación con éste, la cual fortalece la sensación de bondad y confianza, tanto en el objeto como en el sí-mismo. Esta identificación con el objeto bueno aplaca los impulsos destructivos y reduce también de este modo la severidad del superyó. Un superyó menos severo no le impone al yo exigencias tan rigurosas, lo cual engendra la tolerancia y la capacidad de aceptar los defectos de los objetos amados sin que resulte afectada la relación que con ellos se tiene.

La disminución de la omnipotencia, que sobreviene con los progresos en la integración y ocasiona cierta pérdida de esperanza, facilita sin embargo la discriminación entre los impulsos destructivos y sus efectos, con lo cual la agresividad y el odio ya no se viven como algo tan peligroso. Esta mayor adaptación a la realidad conduce a la aceptación de los propios defectos y, en consecuencia, disminuye el resentimiento por las pasadas frustraciones. También abre el acceso a fuentes de gozo en el mundo externo, constituyéndose así en otro factor que reduce la soledad.

La relación satisfactoria con el primer objeto y la exitosa internalización de éste significa que se puede dar y recibir amor. Como resultado, el bebé puede gozar no sólo cuando se alimenta sino también en respuesta a la presencia y al afecto de la madre. El recuerdo de estas felices experiencias representa una valiosa ayuda para el niño pequeño cuando éste se siente frustrado, porque está ligado a la esperanza de que habrá otros momentos felices. Además, existe un vínculo muy estrecho entre el goce y la sensación de comprender y ser comprendido. En el momento del goce la ansiedad se apacigua y lo que prevalece es la contigüidad a la madre y la confianza en ella. La identificación introyectiva y la identificación proyectiva, cuando no son excesivas, desempeñan un papel importante en esta sensación de contigüidad, porque subyacen a la capacidad de comprender y contribuyen a la experiencia de ser comprendido.

El goce siempre está ligado a la gratitud; si ésta es profunda incluye el deseo de retribuir la bondad recibida y representa así la base de la generosidad. Siempre existe una estrecha relación entre la capacidad de recibir y la capacidad de dar, y ambas forman parte de la relación con el objeto bueno y, por lo tanto, contrarrestan la soledad. Además, el sentimiento de generosidad subyace a la creatividad, y esto se aplica tanto a

las más primitivas actividades constructivas del bebé como a la creatividad del adulto.

La capacidad de gozar constituye además la condición previa necesaria para cierta medida de resignación, la cual permite gozar de aquello que resulta accesible, sin sentir una avidez desmesurada con respecto a gratificaciones inalcanzables ni un excesivo resentimiento frente a la frustración. Ya en algunos bebés pequeños puede observarse tal adaptación. La resignación está ligada a la tolerancia y a la sensación de que los impulsos destructivos no predominarán sobre el amor y que, por ende, la bondad y la vida estarán a salvo.

El niño que, a pesar de cierta dosis de envidia y de celos, puede identificarse con el placer de las gratificaciones de otros miembros de su círculo familiar también será capaz de hacerlo en relación con otra gente en su vida futura. Al llegar a la vejez podrá entonces invertir la situación primitiva e identificarse con las satisfacciones de los jóvenes. Esto sólo puede darse si existe gratitud por los placeres del pasado, sin demasiado resentimiento por el hecho de que ya no están a su alcance.

Todos los factores del desarrollo que he delineado aquí, si bien mitigan el sentimiento de soledad, no logran eliminarlo por completo; así existe la posibilidad de que sean utilizados como defensas. Cuando tales defensas son muy poderosas y logran ensamblarse perfectamente entre sí es factible que la soledad no llegue a experimentarse en forma consciente. Algunos bebés utilizan la dependencia extrema con respecto a la madre como defensa contra la soledad, en cuyo caso la necesidad de dependencia subsiste como patrón durante toda la vida. Por otra parte, la huida hacia el objeto interno, que puede expresarse en la temprana infancia mediante la gratificación alucinatoria, se emplea a menudo defensivamente en un intento de contrarrestar la dependencia con respecto al objeto externo. En algunos adultos esta actitud conduce a un rechazo de toda relación amistosa, lo cual, en casos extremos, es un síntoma de enfermedad.

La tendencia a la independencia, que forma parte de la maduración, puede ser utilizada en forma defensiva con el propósito de superar la soledad. La disminución de la dependencia con respecto al objeto hace que el individuo sea menos vulnerable y también contrarreste la necesidad de una excesiva contigüidad, tanto interna como externa, con respecto a las personas amadas.

Otra defensa, que se utiliza especialmente en la vejez, consiste en vivir abstraído en el pasado a fin de eludir las frustraciones del presente. En esos recuerdos forzosamente debe existir cierta idealización del pasado, la cual se coloca al servicio de la defensa. En los jóvenes la idealización del futuro cumple un propósito semejante. Cierto grado de idealización de personas y

causas representa una defensa normal y forma parte de la búsqueda de objetos internos idealizados, la cual es proyectada en el mundo externo.

El éxito y la valorización de los demás -originalmente la necesidad infantil de ser apreciado por la madre- pueden ser empleados como defensa contra la soledad; pero este método pierde eficacia si se lo utiliza con exceso, ya que en ese caso no se afianzaría suficientemente la confianza en uno mismo. Otra defensa que está ligada a la omnipotencia y forma parte de la defensa maníaca, es un uso particular de la capacidad de tolerar la postergación de algo anhelado; esto puede llevar a un exceso de optimismo y a una falta de iniciativa, y puede estar ligado a un sentido de realidad deficiente.

La negación de la soledad, que con tanta frecuencia se emplea como defensa, probablemente dificulte las buenas relaciones objetales, en contraste con una actitud en la que la soledad se experimenta realmente, convirtiéndose en estímulo para las relaciones objetales.

Por último, quisiera señalar por qué resulta tan difícil determinar la importancia relativa de las influencias internas y externas como agentes causales de la soledad. Hasta aquí me he ocupado particularmente de los aspectos internos, pero éstos no existen en el vacío. Se da, en la vida mental, una constante interacción entre factores internos y externos, basada en los procesos de proyección e introyección, los cuales inauguran las relaciones objetales.

El primer impacto poderoso que el mundo externo le impone al bebé son los diversos tipos de molestias inherentes al nacimiento y que él atribuye a fuerzas persecutorias y hostiles. Estas ansiedades paranoides entran a formar parte de su situación interna. Los factores internos también actúan desde el principio: el conflicto entre el instinto de vida y el instinto de muerte engendra la desviación del instinto de muerte hacia afuera, hecho que, en opinión de Freud, inaugura la proyección de los impulsos destructivos. Con todo, mi teoría es que simultáneamente la tendencia del instinto de vida, que lo impulsa a tratar de encontrar un objeto bueno en el mundo externo, hace que se proyecten también los impulsos amorosos. De este modo, el cuadro del mundo externo -representado inicialmente por la madre y en particular por el pecho de ésta, y basado en experiencias concretas, tanto buenas como malas, en relación con ella- se ve teñido por factores internos. Mediante la introyección, este cuadro del mundo externo afecta al mundo interno. Pero no sólo los sentimientos del bebé con respecto al mundo externo se ven teñidos por la proyección de éste, sino que la relación concreta que la madre tiene con su hijo se ve también afectada, de maneras indirectas y sutiles, por la respuesta de éste. Un bebé satisfecho, que succiona el pecho con fruición, calma la ansiedad de su

madre; a su vez, la felicidad de la madre se trasunta en su forma de manejarlo y alimentarlo, con lo cual reduce la ansiedad persecutoria de su bebé y estimula su capacidad para internalizar el pecho bueno. En contraste, un bebé que tiene dificultades de tipo alimentario puede despertar ansiedad y culpa en su madre, y ejercer así una influencia desfavorable sobre la relación que ella tiene con él. Con estas distintas variantes, existe una constante interacción entre el mundo interno y el mundo externo, interacción que subsiste a lo largo de toda la vida.

La acción recíproca de factores externos e internos influye considerablemente en el incremento o la disminución del sentimiento de soledad. La internalización de un pecho bueno, que sólo puede darse como resultado de una interacción favorable entre los elementos internos y los externos, constituye una base para la integración, la cual, como ya he señalado, es uno de los factores que más contribuyen a la disminución del sentimiento de soledad. Además, es bien sabido que cuando en el desarrollo normal se experimentan intensos sentimientos de soledad surge la poderosa necesidad de recurrir a objetos externos, puesto que las relaciones externas alivian parcialmente la soledad. Las influencias externas, sobre todo la actitud de personas que son importantes para el individuo, pueden lograr por otros modos que disminuya la soledad. Por ejemplo, el hecho de tener una relación básicamente buena con los padres permite tolerar mejor la pérdida de la idealización y la disminución del sentimiento de omnipotencia. Al aceptar los padres la existencia de impulsos destructivos en el niño y demostrarle que son capaces de protegerse de su agresividad pueden atenuar la ansiedad que aquél experimenta con respecto a los efectos de sus deseos hostiles. Como resultado, se tiene la vivencia de que el objeto es menos vulnerable y el sí-mismo menos destructivo.

Sólo mencionaré someramente aquí la importancia del superyó en relación con todos estos procesos. Un superyó rígido no puede nunca ser sentido como indulgente para con los impulsos destructivos; de hecho, lo que pretende es que no existan. Si bien el superyó se construye en gran medida a partir de una parte escindida y apartada del yo, sobre la cual se proyectan los impulsos, también se ve inevitablemente afectado por la introyección de las personalidades de los padres reales y de la relación que éstos tienen con el bebé. Cuanto más severo es el superyó, tanto más intensa será la soledad, ya que las rigurosas imposiciones de aquél acrecientan las ansiedades depresivas y paranoides.

Para concluir, formularé nuevamente mi hipótesis de que si bien las influencias externas pueden llegar a reducir o a intensificar la soledad, ésta nunca logra eliminarse por completo, en razón de que la tendencia a la integración y el dolor que se experimenta durante el proceso de integración

emanan de fuentes internas que siguen ejerciendo su influjo durante toda la vida.